6.051 Hovädzie mäso s kečupom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15
kečup	0,80	0,80	1,40	1,40	1,70	1,70	2,00	2,00
horčica	0,20	0,20	0,50	0,50	0,50	0,50	0,60	0,60
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
uhorky sterilizované b. n.	0,50	0,45	0,60	0,54	0,70	0,63	1,00	0,90
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
hmotnosť porcie v g	89		110		136		162	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	55		70		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme soľ, korenie a mletú červenú papriku. Vložíme mäso, ktoré počas dusenia podlievame vriacou vodou. Pridáme postrúhané uhorky, kečup, horčicu. Šťavu pred dohotovením zahustíme nasucho opraženou múkou, povaríme ešte 20 minút.

Príloha: ryža

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	446	107	12,3	4,3	1,8	4,4	0,3	15,6	1,2	0,00	0,0	0,1	1,5	0,1

			4							4				
B	615	148	14,73	6,7	3,1	6,6	0,4	24,6	1,5	0,005	0,0	0,1	2,2	0,1
C	760	182	16,92	9,0	4,3	8,1	0,5	29,6	1,7	0,006	0,1	0,1	2,6	0,1
D	913	219	19,17	11,3	5,5	9,8	0,6	35,9	2,0	0,007	0,1	0,1	3,2	0,2